

遇见更好的自己

——奉贤区邵厂学校 2023 学年课程实施方案

奉贤区邵厂学校是 2004 年 7 月由原邵厂小学与邵厂中学整合而成的一所九年一贯制学校，地处奉贤区最东面的四团镇邵厂社区。2023 年 9 月，邵厂学校与平安学校实现联合办学，成立平安·邵厂联合学校。邵厂学校现有 14 个教学班，362 名学生，在编教职工 43 人，其中专任教师 42 名，是一所发展中的农村学校。

一. 背景分析

（一）政策依据

在全面贯彻落实党的二十大精神的开局之年，在“十四五”规划承上启下的关键之年，是中小学新课程、新课标全面实施之年，也是奉贤新成长教育全面深入推进之年，学校将深入贯彻中共中央、国务院《关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》《深化新时代教育评价改革总体方案》《义务教育课程方案（2022 版）》《义务教育课程标准（2022 版）》精神，认真落实“双减”政策、严格执行上海市教委颁发的《上海市中小学 2023 学年课程计划》和《邵厂学校三年发展规划（2021-2023 学年）》，积极践行“新成长教育”理念，全力推进“三型”新成长课堂教学创新，在不断提升办学质量的同时，推动学生全面而有个性地发展。在归纳梳理、修订完善学校原有课程实施方案的基础上，不断优化与落实学校课程方案。

（二）2022 学年课程计划执行情况与反思

1. 加强教育管理，认真执行课程计划。学校严格按照上海市教委颁发的中小学课程计划说明，结合学校实际教育教学情况制定学校课程计划，安排教育教学工作。开齐开足规定课程，规范执行“三课（五

课)、两操、两活动”、“校园阳光体育一小时”，专题教育等相关规定。坚持立德树人根本任务，坚持“五育”融合，把培育和践行社会主义核心价值观，弘扬中华优秀传统文化传统、革命文化、社会主义先进文化融入教育全过程。新学年，学校将进一步合理利用市、区两级平台，积极探索各学科过程性、综合性评价，逐步完善中小学综合素质评价制度。

2. 加强品牌建设，推进完善校本课程。根据地域特色、资源优势，学校积极创建和完善校本课程，创建新品牌项目《“磨”法森林》以及持续推进《古诗文诵读》、《力行版画》项目，开设满足学生多样化、个性化发展的拓展型、探究型课程及社团活动类课程，在基础课程的前提下，跨学科合作，逐步形成特色校本课程，促进学生综合素质发展，学生在各项艺术类比赛中屡创佳绩。2023 学年，学校将以品牌项目为引领，进一步完善学校校本特色《“磨”法森林》跨学科课程。

3. 加强常规管理，狠抓落实课堂教学。学校认真落实教学五环节的管理，加强教师的校本研修，从各个环节入手，确保课程计划的落实。学校将在新的学年进一步规范教学过程性管理，推进“三型”新成长“四有·五品”课堂教学，重视教科研工作的引领作用，以发现问题到研究问题，从而改进课堂，确保教学质量的提升。

(三) 学校课程 SWOT 分析

	优势(S)	劣势(W)	机会(O)	挑战(T)
地理环境	学校地处边远地区，学生受外界社会不良因素的干扰较少，校园周边治安环境良好。	学校位于奉贤最偏远乡镇的社区，经济、文化相对较落后，信息滞缓。	学校位于临港新片区，发展潜力大，与平安联合办学，给学校发展带来好的机遇。	人口流动大，交通不便，生源不稳定。

学校硬件	学校教学硬件设备有了极大的改善，与中心城区差异不大，教育信息化设备正在不断更新。	录播室等功能教室太少，上网的速度不快；没有室内体育馆。	联合办学后硬件设施将得到整合利用，推进校园数字化学习环境空间大。	网络资源的开发。
教师资源	乡镇教师淳朴，虚心好学，敬业精神较强，一部分校内骨干教师已崭露头角。	师资结构不合理，部分学科尚缺专任教师；缺乏区内有影响的学科带头人。	中青年教师的发展潜力较大。	学校生源的不断减少，影响师资的更新、充实、调整。
学生状况	学生有良好的行为习惯，学校总体上校风正、班风好。	学习基础、学习能力较差，学习动力不足，缺乏良好的学习习惯与方法。	班额数小，便于实施小班化教学，便于开展个别辅导。“名额分配”制度的实施使优质生源带来了更大的机遇。	多元价值观的冲击，现有中考制度对随迁子女的影响，生源质量下降对教学质量提升带来的困难。
家长配合	家长对学校前几年的办学成绩是肯定的，对学校各项工作比较支持。	家长文化层次相对比较低，普遍缺乏良好的家教理念和方法，对子女关心不够。	低年级家长的文化层次正在提高，对子女成长的期望值较高。	对学校开展课程教学改革的举措不理解。
地方资源	前期学校已利用社区教育资源组织学生开展社会实践活动，开发了一些校本课程。	总体可开发利用的课程资源不多。	各类课程资源的有机整合，学校课程资源的进一步优化。	校本课程的规范化建设。

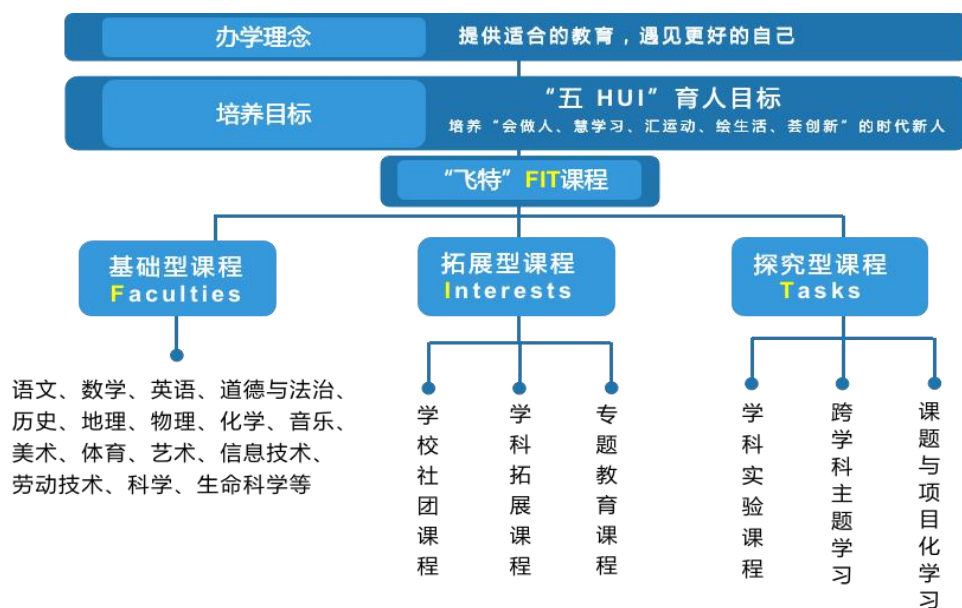
二．课程目标

《中共中央 国务院关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》指出，教育要坚持立德树人，着力培养担当民族复兴大任的时代新人，坚持“五育”并举，教学上积极推进课程改革，着力构建“高效学习型、互动生成型、活力成长型”的“三型”新成长课堂，不断提高课堂教学有效性；深化绿色指标评价改革，建立科学的课堂

教学评价体系，树立和践行全面的教育质量观，促进课堂教学质量的不断提高，以“新课程，新成长”理念为引导，全面发展素质教育。学校旨在通过基础型课程的实施，以“博爱文明、协作进取”为校风，以“严谨务实、求索创新”为教风，以“勤勉刻苦、自强不息”为学风，聚焦“提供适合的教育，遇见更好的自己”办学理念，确立“会做人、慧学习、汇运动、绘生活、荟创新”的育人目标；通过校本化的拓展型、探究型课程的实施，以培养学生创新精神和实践能力为重点，造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的德、智、体、美、劳等全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。培养学生成为能学、爱学、想学、善学，具有良好的思想道德品质和文明素养，养成较好的学习习惯，具备较强的自主学习和实践创新意识素质，拥有良好人际沟通与合作意识，具备良好的“认知能力、合作能力、创新能力、职业能力”，具有“邵”年“诚信厚德、明志力行”鲜明个性，成为新时代社会主义事业建设的合格接班人。

三. 课程结构

邵厂学校飞特（FIT）课程体系总图



“飞特”FIT 课程说明：
基于办学理念中“提供适合的教育”，fit 有“适合的”意思；“飞特”二字亦可表示“飞向独特的自己”；fit 还有“健壮的，健康的”意思，与“遇见更好的自己”理念相呼应。

四. 课程设置

(一) 学校课程设置与课时安排 (小学段)

课程、科目		年级		一	二	三	四	五	说明
		周课时							
基础型课程	语 文	9	9	6	6	6	1. 一年级入学初，各学科设置 4 周的学习适应期。 2. 语文课程每周安排 1 课时用于写字。 3. 语文课程每周安排 1 课时用于语文阅读，重点是进行经典诵读的拓展。		
	数 学	3	4	4	5	5			
	外 语	2	2	4	5	5			
	自 然	2	2	2	2	2			
	道德与法治	2	2	2	3	3			
	唱游/音乐	2/	2/	/2	/2	/2			
	美 术	2	2	2	1	1			
	体育与健身	5	5	5	5	5			
	信息科技			2					
	劳动技术				1	1			
	周课时数	27	28	29	30	30			
拓展型课程	自主拓展课	1					(1) 小学星期五下午进行“快乐星期五”活动，学校开展自主拓展课活动，供学生自主选择（不进入课表）。 (2) 小学段周二-周四下午情况安排安排快乐 30 分钟学生活动或学生看护； (3) 体育活动课进入课表。 (4) 1-3 年级每周 1 课时数学拓展。 (5) 一年级自主拓展安排 1 节英语兴趣课。 (6) 各年级适时安排心理老师进行心理健康教育。		
	数学兴趣	1	1	1					
	体育活动课	2	2	2	2	2			
	专题教育或班团队活动	1	1	1	1	1			
	社区服务社会实践	每学年 1-2 周		每学年 2 周			学生必修；时间集中安排或分散安排，包括观看电影、参观访问、社区活动、社会实践、劳动等。		
	周课时数	6	5	5	5	5			
探究型课程		1	1	1	1	1	单独设置，学生必修；排进课表。		
午会		每天 20 分钟					详见安排		
大课间活动		每天 30 分钟							
广播操、眼保健操		每天约 35 分钟							
周总课时量		33	33	34	34	34	每课时按 35 分钟计算		

学校课程设置与课时安排（初中段）

课程、科目		年 级	六	七	八	九	说明
		周课时					
基础型课程	语 文	5	5	5	6		(1) 初中《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在八年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班团队课统筹安排课时，平均每周 1 课时。 (2) 生命科学课程在八、九两个年级开设，可统筹安排课时，在保证总课时数为 102。 (3) 劳动技术课程在六至八年级开设，总课时数为 170 课时，并与社区服务、社会实践、劳动教育等项目整合实施，落实劳动教育要求。 (4) 信息科技课程安排在六年级，总课时数为 68 课时。
	数 学	4	4	4	5		
	外 语	4	4	4	4		
	道德与法治	1	1	2	3		
	科 学	2	3				
	物 理			2	2		
	化 学				2		
	生命科学			2	1		
	地 理	2	2				
	历 史		2	3			
	音 乐	1	1				
	美 术	1	1				
	艺 术			2	2		
	体育与健身	3	3	3	3		
	劳动技术	2	1	2			
	信息科技	2					
	周课时数	27	27	29	28		
拓展型课程	学科类、活动类 (含体育活动)	4	4	2	3		六至八年级每周安排 1 课时用于写字教学。各年级学科类、活动类科目每周至多不超过 1 课时。部分活动类科目与学生体育活动相结合。学校根据实际情况，统筹分配学科类、活动类拓展型课程以及探究型课程的课时。在六年级安排每周 1 课时生命教育心理健康活动课。
	班团队活动	1	1	1	1		
	社区服务 社会实践	每学年 2 周					作为学生的必修课程，学校进行整合实施，落实综合实践活动要求。
	探究型课程	2	2	2	2		
	晨会或午会	每天 15-20 分钟					
广播操、眼保健操		每天约 40 分钟					
周课时总量		34	34	34	34		每课时按 40 分钟计。

说明：

1. 本课程计划根据上海市 2023 学年度课程计划的要求，结合学校的办学需求与学生实际作适当调整而成。

2. 第一学期三、五、八年级道法课安排一节上《习近平新时代中国特色社会主义思想》学生读本。

3. 每周安排两次时间为 40 分钟的体育活动,安排在拓展型课程中,因活动场地有限等原因安排有困难的,在八年级将一次活动时间安排在课后。

(二) 学校一日活动安排

	时间	安排内容
上午	8:10--8:20	初中生广播操
	8:20--8:30	小学生广播操
	8:30--9:10	上午第一节课
	9:20--10:00	上午第二节课
	10:10--10:15	眼保健操
	10:15--10:55	上午第三节课
	11:05--11:45	上午第四节课
	11:45--12:00	午餐时间
下午	12:00--12:30	学生午休
	12:30--12:50	午会专题课
	13:00--13:40	下午第一节课
	13:50--13:55	眼保健操
	13:55--14:35	下午第二节课
	14:35--15:05	大课间活动
	15:05--15:45	下午第三节课
	15:55--16:25	课后服务 1
	16:30--17:30	课后服务 2
	17:30--18:00	爱心看护

(说明:小学段每节课 35 分钟+快乐 5 分钟)

(三) 学校综合实践活动类课程安排

根据教育部【教材〔2017〕4号《中小学综合实践活动课程指导纲要》}的通知精神,学校制定《邵厂学校综合实践活动课程实施方案》,以活动为主要形式,以实践为主要环节,要求学生积极参与到各项活动中去,在“做”、“考察”、“实验”、“探究”、“设计”、“制作”、“想象”、“反思”、“体验”等一系列活动中,发现和解决问题,体验

和感受生活，进而学习科学研究的方法，发展综合应用知识的能力，增进学校与社会的密切联系，培养学生的社会责任感。

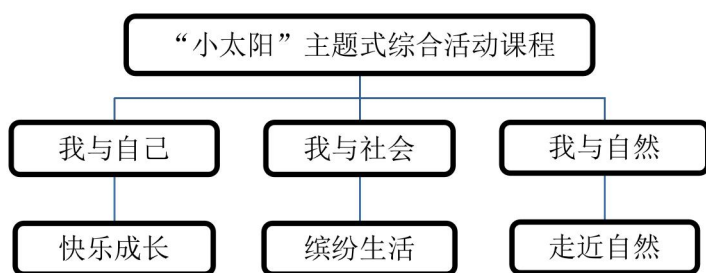
1. 活动安排及内容

活动体系	活动项目		活动时间	参与活动年级
体育与健身	体育健身活动 (按课程计划)		每天至少 1 节	一至九年级
	大课间活动		每天下午 14: 35——15: 05	全体学生
力行社团	益智类		周五下午 1 课时 (见安排表)	一至八(走班)
	文艺类			
	科普类			
	阳光健身类			
校本课程	古诗文诵读		每周 1 课时(周五下午)	一至八
	力行版画		每周二~四快乐 30 分 快乐星期五活动	三至八
	“蘑”法森林		快乐星期五活动	四至八年级
专题教育	主题班队课		周二、五下午	一至九
	专题教育 (按课程计划)		周一至周五中午午会课	一至九
	红领巾广播		周五中午	
主题活动	“大手牵小手”红绿领巾共成长活动		每月一次	一、二
	节庆活动		节庆日	一至九
	校园节日活动	读书节	每年 4 月	一至九
		艺术节	每年 5 月	
		体育节	每年 10 月	
		科技节	每年 11 月	
社会实践活动	社会考察	春秋游	结合德育、秋游活动、少先队活动具体安排时间	全体学生
		爱国主义基地考察		
		“贤文化”寻访		
		重走“红色之路”		
		影视观摩		
		国防军训		
	公益劳动	开心农场		全体学生
		校内外劳动		
		雏鹰假日小队活动		
		农耕活动		
职业体验	职业院校体验	全体学生		

		学校自主职业体验		
	安全实训	安全实训基地体验		全体学生
		学校安全演练		
		民防活动		三、八

2. 小学低年级主题综合活动安排

“小太阳”主题式综合活动课程是根据“我与自己”、“我与社会”、“我与自然”三个维度分为三个模块：“快乐成长”、“缤纷生活”和“探秘自然”。学校在建构模块时，整合了“入学适应期”、“仪式教育”、“专题教育”、“心理教育”相关课程，重组为“我与自己”维度的课程内容；拓展了“传统节庆”、“基地实践”、“劳动教育”等相关课程，发展成为“我与社会”维度的课程内容；整合了“科技、艺术活动”和学校原有的“快乐星期五活动”课程，补充成为“我与自然”维度的综合活动内容。模块的建构不是简单地将已有课程进行合并重组，而是基于三个维度的有主题有序列地规划，从而形成了以“快乐成长”、“缤纷生活”和“走近自然”为横向坐标，以分年段学生培养目标为纵向坐标的综合实践课程体系。



领域	板块	序号	一上	一下	二上	二下
我 与 自 己	快 乐 成 长	1	眼口耳鼻显神通	我的名字	生活小主人	队旗队歌红领巾
		2	小手小脚能量大	不一样的我	安全小达人	入队仪式参观队室
		3	身体总动员	秀秀我自己	交通小标兵	我为领巾添光彩
		4	我行，我真棒！	当我长大后	消防小卫士	红领巾心向党
我 与 社 会	缤 纷 生 活	1	欢迎来新家	好友乐陶陶	校园文化知多少	老师我爱您
		2	班级劳动小能手	我是班级志愿者	校园雕塑	校园有缘人
		3	班级公约我来守	我的骄傲我的班	最美校园	岗位大不同
		4	班级布置我能行	班级荣誉我守护	我是学校代言人	校园“微提案”

我与自然	走近自然	1	漫游校园	赏花识花	区分垃圾的类型	有用的垃圾
		2	探寻树叶的秘密	开花时间	给垃圾找找新家	纸有我型
		3	制作树叶书签	豆豆变身记	见“圾”行事	变废为宝
		4	落叶小画家	会说话的树桩	小小宣讲员	环保小卫士

3. 劳动实践教育

根据《教育部、共青团中央、全国少工委关于加强中小学劳动教育的意见》中指出：“通过劳动教育，提高广大中小学生的劳动素养，促进他们形成良好的劳动习惯和积极的劳动态度，使他们明白‘生活靠劳动创造，人生也靠劳动创造’的道理，培养他们勤奋学习、自觉劳动、勇于创造的精神，为他们终身发展和人生幸福奠定基础。”根据义务教育课程方案，劳动课程平均每周不少于1课时，用于活动策划、技能指导、练习实践、总结交流等，学校根据2022年5月《义务教育劳动课程标准(2022年版)》要求，采用校内外结合的活动形式，根据不同年级学生的特点和需求安排劳动实践活动。

活动主题	活动内容	活动年级	教育目的
我爱劳动	任课教师根据课表认真落实《劳动与技术》教育目标，开展必要的综合实践活动，	三- 八年级	能通过学习劳技技能，感知劳动之快乐
我和“绿”的相会	植树节护绿、养绿系列活动	一-九年级	培养学生养成爱绿、护绿的意识，保护环境
	绿化护养区除草、松土、浇水、修枝等活动		
	清洁河道、爱绿护绿、垃圾分类、发放垃圾分类倡议书		
我是家中小主人	不要大人喂饭，自己叠被整理房间，“认菜名”，拣菜洗菜，打扫卫生等家务劳动实践活动	各年级	培养学生主人翁意识，养成爱劳动之习惯
美化我的“家”园	班级值日、每周班级大扫除活动	各年级	培养学生爱集体、爱劳动、爱卫生的好习惯及吃苦耐劳的习惯
劳动我爱你	各班在五一劳动节期间，开展“谁是最可爱的人”主题班会，学唱《劳动最光荣》，诵读《粒粒皆辛苦》等活动	各年级	培养学生爱劳动的意识
走出校园大比拼	1、七年级的学农实践活动。 2、六八年级学校开心农场劳动，四七年级三一重工职业体验，思贤农耕基地	六-八年级	培养学生爱劳动、团结协作、团队意识及吃苦耐劳的习惯

（四）学校专题教育活动安排

根据沪教委基（2014）54号文《上海市中小学专题教育整合实施指导意见（试行）》精神相关工作要求，上海市各校要在2014学年度起，根据《上海市中小学专题教育整合实施指导意见》相关要求，认真开展好各校专题教育课，学校根据实际情况对各年级进行了编排，专题课主要放在每天的午会课进行。

（小学段）

年级	专题	主要内容	课时
一年级	健康教育	包括近视眼预防 1、龋齿的预防 1、疾病预防 1、生活习惯 1、心理健康 2 等	6
	环境教育		2
	安全与防范	校园、消防、交通安全等	2
	法律与道德	文明礼仪	2
	民族与文化	中华优秀传统文化教育、贤文化教育	2
	综合与实践	节粮节水教育	班队课
二年级	健康教育	包括近视眼预防 1、龋齿的预防 1、疾病预防 1、生活习惯 1、心理健康 2 等	6
	环境教育		2
	安全与防范	交通、消防、治安安全等	2
	法律与道德	诚信教育	2
	民族与文化	中华优秀传统文化教育、贤文化教育	2
	综合与实践	节粮节水教育	班队课
三年级	健康教育	用眼卫生 1、健康生活方式 1、毒品预防 1、疾病预防 1、心理健康教育 2 等	6
	环境教育		2
	安全与防范	民防教育	8
	法律与道德	反邪教、廉洁教育	2
	民族与文化	中华优秀传统文化教育、民族团结教育、贤文化教育	2
	综合与实践	科普、水土保持教育	班队课
四年级	健康教育	用眼卫生 1、健康生活方式 1、毒品预防 1、疾病预防 1、心理健康教育 2 等	6
	环境教育		2
	安全与防范	交通治安国防民防教育	2
	法律与道德	网络道德教育	2
	民族与文化	中华优秀传统文化教育、民族团结教育、贤文化教育	2
	综合与实践	质量教育	班队课
	健康教育	用眼卫生 1、健康生活方式 1、毒品预防 1、疾病预防 1、心理健康教育 2 等	6

五年级	环境教育		2
	安全与防范	消防食品卫生教育等	2
	法律与道德	法制教育	2
	民族与文化	中华优秀传统文化教育、民族团结教育、贤文化教育	2
	综合与实践	档案教育	班队课

（初中段）

年级	专题	专题内容	课时
六年级	健康教育	青春期 1、心理健康 2、艾滋病 1、禁毒教育 1	5
		健康行为、生活方式、疾病预防、卫生安全	5
	环境教育		2
	安全与防范	校园、交通、治安、防灾	2
	法律与道德	文明礼仪、廉洁	2
	民族与文化	中华优秀传统文化教育、贤文化教育	2
	综合与实践	节粮节水教育	队活动
七年级	健康教育	青春期 1、心理健康 2、艾滋病 1、禁毒教育 1	5
		健康行为、生活方式、疾病预防、卫生安全	5
	环境教育		2
	安全与防范	交通、网络安全	2
	法律与道德	诚信、网络道德	2
	民族与文化	中华优秀传统文化、民族团结教育、贤文化教育	2
	综合与实践	科普、水土保持	队活动
八年级	健康教育	青春期 1、心理健康 2、艾滋病 1、禁毒教育 1	5
		健康行为、生活方式、疾病预防、卫生安全	5
	环境教育		2
	安全与防范	民防、防灾自护自救	8
	法律与道德	法制教育	2
	民族与文化	中华优秀传统文化、民族团结教育、贤文化教育	2
	综合与实践	科普、水土保持	队活动
九年级	健康教育	青春期 1、心理健康 2、艾滋病 1、禁毒教育 1	5
		健康行为、生活方式、疾病预防、卫生安全	5
	环境教育		2
	安全与防范	交通、游泳安全	2
	法律与道德	法制教育、时事教育	4
	民族与文化	中华优秀传统文化、民族团结教育、贤文化教育	2
	综合与实践	科普、水土保持	队活动

（五）拓展型课程实施

1. 小学“快乐星期五”活动暨拓展型课程安排

时间	内容	负责人	活动地点
13:00-13:40	体育活动课	各体育老师	各班教室
13:50-14:35	古诗文诵读	语文教师	各班教室
14:35-15:05	大课间活动	活动负责老师	各班活动区域

15:05-15:45	班队活动	班主任	各班教室
15:55-16:25	力行社团——体科艺智活动 初中拓展	项目指导老师	操场或走班

附：“力行社团”课程科目设置

根据学校特点和学生的实际情况，设定益智、文艺、科普、阳光健身四类课程。具体活动项目如下：

1. 益智类：纸世界、象棋、乐高、电脑小报、橡皮泥、折纸
2. 文艺类：烘焙、版画、书法、陶笛、三字经、钻石画、写字 1、写字 2、创艺筱植、歌咏
3. 科普类：科技小制作、趣味小实验、磨法森林
4. 阳光健身类：足球、健身小游戏、弄堂游戏、乒乓

2. 小学段“快乐 30 分”拓展活动

根据《上海市教育委员会关于深化中小学课程改革加强教学工作的若干意见》、《上海市教育委员会关于在本市小学试行“快乐 30 分”拓展活动的通知》和《奉贤区教育局关于在本区小学试行“快乐 30 分”拓展活动的实施意见》等文件精神，小学段学生 3:30 放学之后，根据学生实际需求，开设“快乐 30 分”课程，丰富学生学习经历，促进学生快乐学习、个性成长，为学生的终身发展奠定基础，从而实现“绿色课程，快乐成长”。安排如下：

课程项目	时间	招募对象	执教教师	地点
快乐总动员	书香墨韵	周一 14:45—16:25	盛训舟（聘）	生物室
	足球	周一 14:45—16:25	金正刚（聘）	操场
	乒乓	周一 14:45—16:25	吴雷鸣（聘）	操场
	创意版画	周二 15:55—16:25	王华兰	创新室
	空间思维	周四 15:55—16:25	张新标	自然室
	乒乓王子	周二 15:55—16:25	张强	乒乓室
	足球少年	周三 15:55—16:25	朱海峰	操场
	趣味足球	周四 15:55—16:25	徐丹红	操场
	各拓展活动	周五 15:55—16:25	项目老师	各活动点
学科加油站	爱心看护	周二至周四 15:55—16:25	1—5 年级 语数英学科教师	本班教室

3. 初中拓展型课程安排

1、课程类拓展

学科拓展	内 容
语文	写字、诵读、写作
数学	思维、兴趣
英语	听力、兴趣
物理	实验、兴趣
化学	实验、兴趣

2、活动类拓展（周五下午结合小学段快乐星期五活动安排）

科目设置：中国象棋、版画、烘焙、趣味小实验、“磨”法森林

（六）探究型课程实施

根据《上海市中小学研究型课程指南》的要求，认真落实“两纲”精神，结合学校自身的特点和校内外课程资源的状况，开设探究型课程。

探究型课程分学段课程目标

学段	目 标	实施方式	要 求
小学	喜欢观察日常生活中的事物、现象；学会发现问题；知道观察的顺序、方法；能收集相关信息并做简单记录；能简单分析处理收集到的信息；了解进行探究的主要过程和基本手段。	主题探究 (体验探究)	围绕主题，分小组通过活动的形式开展合作探究，培养学生的好奇心、问题意识、探究习惯和简单的探究技能。
初中	善于发现问题，在老师的指导下能制订简单的课题研究计划，并付诸实施；利用有关工具来搜集、分析和解读数据；能提出答案、解释和预测，能表达研究成果。	课题学习 和项目学习 (学习探究)	以课题和项目为载体，分小组开展合作探究，在解决问题和完成项目的过程中共同经历基本的研究过程和学习基本的研究方法。

（七）阳光体育 1 小时健身活动

1. 三课两操两活动

年级	体育课	体育活动课	广播操	眼保健操
1-5	5 节	每周 2 节	每天一次	每天上下午各一次
6-9	3 节			

2. 大课间活动安排

邵厂学校学生大课间活动各年级活动内容安排

活动内容 年级	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
一年级	跳跳球	接力跑	跳短绳	跳跳球	羊角球
二年级	羊角球	跳短绳	跳跳球	羊角球	接力跑
三年级	跳短绳	呼啦圈	跳长绳	接力跑	跳跳球
四年级	呼啦圈	跳短绳	呼啦圈	三人四足	接力跑
五年级	跳长绳	接力跑	跳短绳	拍毽子	三人四足
六年级	跳长绳	三人四足	接力跑	跳短绳	拍毽子
七年级	三人四足	接力跑	跳短绳	跳长绳	篮球
八年级	篮球	跳长绳	篮球	跳短绳	羽毛球
九年级	篮球	跳短绳	羽毛球	篮球	跳长绳

五、课程实施

（一）基础型课程实施要求

1. 严格按照《上海市中小学 2023 学年度课程计划及其说明通知》实施基础型课程计划，做到三个“落实”：课程落实到位，教师落实到位，课时落实到位。同时在实施课程的过程中，加强课堂教学研究，认真研究教材，积极开展教学研究，准确把握三维教学目标，努力把每一课时的教学目标落实到课堂教学中，努力做到知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整合实施，以体现教学的有效性。第一学期三、五、八年级道法课每周安排一节上《习近平新时代中国特色社会主义思想》学生读本。

2. 把基础型课程转化为“校本化课程”。鼓励教师认真钻研教材，仔细研究学生，合理利用课程资源，通过选择、改编、整合、补充、拓展等方式对国家课程的内容进行适度调整，减负增效，逐步形成满足我校不同层次学生学习的国家课程校本化教学内容和教学设计。

3. 落实教学“五环节”，细化常规，精细管理，扎实开展“四有·五品”课堂。研读 2022 版《新课程标准》，以课标要求加强教学研究，通过课堂教学研讨落实新课标，提高教学有效性。根据上海市教育委

员会等九部门关于印发《本市落实义务教育阶段学生减负增效工作实施意见》的通知、《上海市加强义务教育学校作业管理措施》的精神，精心落实教学“五环节”，将教学“五环节”始终贯穿于教学全过程，把学生在学习中的主体地位贯穿始终，努力提高学生的学习品质和学习质量，从而全面提升教学质量。具体体现为：加强备课的针对性；提高上课的实效性；重视作业的有效性；关注辅导的层次性；注重评价的激励性。

4. 注重幼小、小初衔接。小学一年级有效落实《上海市小学一年级学生学习适应期教学指导意见》，加强小学与幼儿园教育的衔接，帮助儿童实现从幼儿园到小学在心理、思想、行为上的平稳过渡。明确“基于课程标准的教学与评价”的理念，积极扎实推进“基于课程标准的教学与评价”工作，认真开展“零起点”教学和等第制评价工作。初中预备年级通过学生认知特征等多种因素，利用课程及教法等科学合理的整体研究，打通阻隔，分层递进，实现小初无缝衔接，使学生尽快适应初中阶段的学习，防止学生过早分化，培养学生的自主学习和自主探究能力。在小升初衔接问题中，不仅重视知识上的衔接，同时还注重学生的学习习惯、学习兴趣以及知识的应用能力的衔接。

（二）拓展型课程的实施要求

本着“加强基础，促进发展”的要求，学校课程实施加强针对性，努力保障学生达到共同的基础，并为学生个性特长的发展拓宽学习的时空。

1. 课程开发：以知识类型的拓展课程为突破口，逐步向实践类型、综合类型的拓展课程延伸，构建有利于学生发展的拓展课程体系。

2. 教师培训：开设拓展型课程对于教师来说都是一个新课题，每个教师都需要学习和培训。学校定期组织教师进行学习、讨论，更新教师的课程观、教学观、质量观。

3. 具体运作：

（1）发布课程菜单

根据课程的内容和要求向不同年级的学生发布不同层次的课程菜单，让学生根据自己的需要和能力自主选择。

（2）学生选择课程

学生根据自己的情况，选择适合自己的课程。

4. 对教师的要求：

（1）教师在设计、实施拓展型课程科目时，必须做到每一科目都有清晰的课程目标表述，每门课程都有细致的实施要求、科学的内容设计、合理的课程评价计划。

（2）教师使用他人教材实施拓展型课程时，要根据学生情况作校本改造，要有详尽的授课计划与教案；使用自编学本或讲义时，要有比较详尽的文本，授课材料须经学校课程领导小组审定后实施。

（3）由于自主拓展课教学采用“走班”形式，要求任课教师落实严格点名制度，保证日常教学秩序的严肃性。教师要在课堂教学中把握拓展型课程教学策略，利用多样化的教学手段吸引学生，不仅注重拓展知识，更注重让学生通过学习过程在思想、能力、情感态度价值观上有切实提高。

5. 对学生的要求：

学生可根据自己的爱好和学习志向，在教师指导下对课程进行自主选择，选择适合自己的学习课程，也可向有关教师咨询，一旦选定，就必须积极参与、认真学习。

（三）探究型课程的实施要求

1. 内容来源：学习包+自主设计

（1）根据学习包的主题内容设计探究活动。

（2）在老师指导下利用社区资源自主确立探究课题。

2. 组织形式：

学生个体的、自主的、独立的探究活动与小组合作探究活动是贯穿全程的基本学习活动形式。学习过程可以是有分有合，真正能实现小组分工合作，各展所长，协作互补的作用。

3. 实施方式：

探究型课程的实施方式是丰富多彩的，没有固定的模式。常用的学习方式有：在问题实验中进行探究；在游戏中进行探究和汇报；在动手操作中进行研究；在进行某一项活动的设计中探究；在课题实施的不同阶段、不同的年级可以采用各种不同的活动方法。

（1）学生在选题阶段时，可以是学生自主选题、指导教师为学生提供课题库或提供主题、或师生共同协商选题等方法。

（2）在探究过程中可以采用调查、实验、查阅收集资料等方法来进行。

（3）学生表现探究成果的方式要多种多样。常用的方式有：图表展示法、实物演示法、演示文稿、观察记录、口头报告、照片、图片等，并要通过灵活多样的方式，如：教室的墙报、手抄报、节目表演、开辩论会等来进行成果的交流 and 展示。要尽可能的为学生的探究活动成果展示提供宽广的舞台，以鼓励激发学生主动参与的意识，并通过大家的集思广益，进一步完善、改进自己的设想，激励学生在展示的同时，发现新的探究点。

4. 实施要求：

探究型课程目的是为了激发学生自主探究的热情，学会探究的方法和策略。学生课题探究注重过程，要面向每个学生个性发展，面向学生的整个生活世界；强调学生自主参与、主动探索，得到体验和感悟；充分重视学生个人的观点、态度和行为，因势利导，引导学生在探究活动中学会沟通与合作，形成民主意识和团队精神。学生活动及师生交流活动须留下记录，以备评价之用。对学生的评价由探究型课程教师及学生代表组成课题成果评审组，通过书面评审及口头答辩等多种形式开展结题、评价，并计入综合素质评价平台。

（四）学校特色课程的开发与实施

1.《古诗文诵读》课程

（1）课程内容：

《古诗文诵读》是学校的特色校本课程。课程以经典中华古诗文为主要内容，指导学生诵读经典古诗文，面向一至八年级学生开设拓展型课程。

（2）课程目标：

能做到熟读成诵，并通过模仿体验吟唱过程中的平仄关系，读出诗中的自然节奏和情感韵律，感受古诗的音韵之美。能用自己的话说出诗意。通过反复朗读，能借助诗句想象诗中所描绘的意境。能积极参与活动，主动与人合作，运用吟、唱、画等方法表现古诗。激发学生的情感渴望，点燃孩子们的心灵火花，从而感受中华传统文化的魅力，激发他们对传统文化的热爱之情。

（3）实施方式：

从浓郁读书之风入手，通过古诗诵读吟唱会，以传统道德的渗透带动师生道德培养的提升，营造书香特色校园，提升学生的文学素养。通过诵读，使学生阅读经典，亲近书籍，享受阅读的乐趣，让学生们

在诵读过程中获得古诗文经典的基本熏陶和修养，弘扬祖国优秀的传统文化，提高广大学生文化和道德素质，增强民族自信心和自豪感，传承中华文明，发扬中华文明，提高文化底蕴，提高学生的文化素养和道德素质，促进学生健康、和谐、可持续发展。

（4）实施要求：

经典古诗文是我国文学宝库的瑰宝，源远流长，也是民族教育的一个重要内容。通过诵读，使学生阅读经典，亲近书籍，享受阅读的乐趣，获得古诗文经典的基本熏陶和修养，弘扬祖国优秀的传统文化，提高广大学生文化和道德素质，增强民族自信心和自豪感。

1）与课内课外相结合

在语文课程中古诗的基础上拓展经典古诗文，做到课内学习和课外学习相结合，网络学习与课堂教学相结合，充分利用网络资源，拓展课内外的学习时空。

2）与校园文化建设相结合

在校风学风建设中，从浓郁读书之风入手，召开古诗诵读吟唱比赛，以传统道德的渗透带动师生道德培养的提升。加强班级古诗诵读、吟唱氛围的营造，班级建图书角及组织班级诵读表演活动。

2. 《“蘑”法森林》跨学科课程

（1）课程内容：

课程分为“识菌菇、寻菌菇、种菌菇、品菌菇、探菌菇”五个板块，涉及四至八年级学生。将板块作为横轴，以年级为纵轴，充分发挥九年一贯制学校课程一体化、培养延续性的优势，根据学生的生活、学习实际情况来确定核心课程，多学科、多角度实施。

（2）课程目标：

通过跨学科综合实践课程的设置，使学生从实践中获取经验，提升对自然、社会和自我之间的内在联系的整体认识，逐步培养担当意识。关注学生的全面发展，使其具备发现问题、解决问题的能力，旨在培养出品德高尚、身心健康、享受学习、全面发展、学有所长的邵厂学校好“邵”年。

（3）实施方式：

本课程以探究课和拓展课两种模式实施。其中“探究菌菇”和“应用菌菇”两个单元倾向于高年级学生，贯穿于六至八年级的探究课中，注重培养学生的探究能力，学会探究性学习的方法。“认识菌菇”和“种植菌菇”两个单元倾向于低年级学生，贯穿于快乐星期五拓展课中，注重学生的实践性、体验性，在活动中培养问题解决能力。学校将通过艺术节、科技节等节庆活动进行教学成果的展示，提高学生的参与度和成就感。

（4）实施要求：

为学生提供一个实践探究的平台，让他们在实践中发现问题、解决问题、创新思维。在课程建设中，应注重学生的实践操作，还要注重学生思维的训练和能力的提升。同时还需要建立一个科学的评价体系，全面记录和评价学生在探究和学习的过程中所获得的成果和收获，从而为学生提供一个全面的发展空间。

六．课程评价

根据义务教育阶段教育的性质和任务，重视学生个性健康发展和人格完善，以尊重学生为基本前提，符合客观公正原则、全面性原则、激励性原则。在实践中落实市教委 59 号文《基于课程标准的教学与评价》，在原有基础上达到减负、提质、创新。在学生的发展过程中，教师应作为学生的促进者，采用多维指标和多样方法对学生进行评价，

给予学生身心发展上的支持，培养学生的自律能力，引导学生进行反思或自我评价，让学生最终得到全面的发展。

1. 学校课程领导小组、教导处、政教处及各教研组共同参与评价。

2. 课程实施过程评价主要是对课堂教学过程的评价，包括对教师的评价和对学生的评价，教师评价侧重了解教师的教学态度、教学方法、教学水平，对学生的评价侧重了解学生的兴趣、学生的感受等。主要收集信息的手段是学校组织同行、“专家”听课反馈等方式综合评定；对学生进行问卷调查、座谈会等。

3. 评价要求：

- 合理制定评价方案，科学设计评价内容与要求；
- 采用等第制和评语相结合的评价方式；
- 注重评价结果对学生的促进作用

4. 学校课程以教师教学和形成校本教材的创造性劳动和课程价值进行评价。其中包括课程的实用价值、学生欢迎程度、提供不同爱好特长学生越来越大的选择性、教学的效果等方面。

（一）学校课程的学生评价

1. 基础型课程的评价

新课程评价关注学生的全面发展，不仅仅关注学生的知识和技能的获得情况，更关注学生学习的过程、方法，以及相应的情感态度和价值观等方面的发展。

基础型课程学生的学习评价由过程性评价和总结性评价两部分构成：

（1）过程性评价：包括在主动积极态度下的刻苦学习态度；在良好学习习惯下的持久学习能力；独立的思考、判断、想象、实践的学习品质；合作、分享的学习经历中塑造出的阳光气质等等。可分为“优

秀”、“良好”、“合格”、“须努力”四个等第（“A、B、C、D”）。小学段侧重从“学生学习兴趣的激发、学习习惯的培养、学习态度的考查、学科知识的理解、学习能力的提高”等方面进行阶段评价，并针对反馈评价结果，实现对学生的精准指导，促进学生的个性发展，并采取有效措施改进教学。

（2）总结性评价：一二年级采用“智游闯关”口试评价，学科教师制定好考查方案。三四五年级则继续把控命题质量，各学科书面调研卷命题时，从编制学科双向细目标入手，采用“卷面无分、分项评价+总体评价”的方法。所有评价以“A、B、C、D”或“优秀、良好、合格、须努力”的等第来评价学生。初中阶段考试是课程实施效果评价的重要方式之一。初中语文、数学、外语、物理、化学等学科实行考试；其他学科组织考查。考试依据上级部门的标准确定考试方式和组织命题，学校严格控制考试次数，减轻学生过重的课业负担。初中三年级学生参加上海市统一组织的学业考试。学生综合成绩的评定以平时成绩 30%，期中成绩 30%，期终成绩 40% 计算。同时，教师对学生的学业成绩、学习表现、学习动力等各方面的表现给予个性化的评语（写入成长手册）进行评价，激励学生进一步养成良好的学习习惯和行为习惯，激发学生学习的浓厚兴趣。

2. 探究型、拓展型课程的评价

学校校本课程的评价内容以目标为依据，特别强调评价学生的学习过程，包括学习态度的表现与学习方法的运用；评价学生在参与拓展型、探究型实践活动中所获得的感悟体验，评价学生是否在知识或技能的某些方面获得进一步的拓宽和提高；在学习过程中，学习态度、合作精神、解决问题的能力、思维的创新、成果的展示等能力是否得到增强；兴趣、爱好和潜能是否得到进一步的开发和发展。

评价主体：进行多元化评价，学生自评、互评和教师评价。

评价方法：主要有自我评价、学生相互评价、指导教师评价、家长和社区的评价。

（1）提倡在校本课程中实施多元评价、过程性评价的方式，不采用书面的考试或考查方式，但要作考勤评价记录。对学生的评价注重过程评价，发挥评价对学生的激励功能，要侧重于态度与能力，减少量化，多进行分析性评价，要在学生活动情景中评价学生。可以采用学生自评、互评、教师评等多种形式。

（2）不同的科目性质可制定不同的评价计划，学生成果可通过实践操作、作品鉴定、竞赛、小组研究课题、评比、汇报演出等形式展示，在学生成长记录册内做记载。

（3）教师根据每个学生参加学习的态度进行评价，可分为“优秀”、“良好”、“合格”、“须努力”四个等第。

3. 综合素质评价

小学依托“区小学生新成长综合评价”平台积极推动教育评价改革，借助信息化赋能手段，把每个学生的评价数据、报告同步生成，形成学生成长的即时档案，努力发掘每一位学生的成长潜在性、自我发展性，尊重每一位孩子的多元差异性；初中以《上海市初中学生综合素质评价办法》为依据，切实根据每位学生的实际情况，在起始年级开始进行学生成长的社会实践、探究学习、职业体验等多种形式的评 价，与新中考政策配套，落实上海市高中阶段招生政策。贯彻以学生发展为本的教育理念，关注每一个学生的全面发展、持续发展和终身发展。

1. 通过评价，使学校“五 HUI 教育”更具针对性、有效性。

2. 通过评价，让学生明确学业的发展方向，帮助学生制定自己的学业发展目标，实现自我认识、自我教育和自我发展，为终身学习奠定基础。

3. 通过评价，使教师树立正确的学生学业评价观，了解科学的评价理论和方法，改变教学行为方式，促进教师专业发展。

（二）学校课程的教师评价

课程改革对教师提出了新的、更高的要求，教师的角色发生了根本性的转变。教师不仅是课程实施的组织者、执行者，也是课程的开发者和创造者。因此，促进教师不断提高的评价体系，不再以学生的学业成绩作为评价教师水平的唯一标准。

1. 评价内容

（1）教育教学观念评价。主要从如何对待学生以及如何评价学生这两方面评价。能全面了解、研究、评价学生；尊重学生、关注个体差异，鼓励全体学生充分参与学习；进行积极的师生互动，赢得学生的尊敬。

（2）教学设计与实施能力评价。教师对设计、开发和实施课程意识和能力；在实施过程中，对研究、设计、实施、评价和管理课程的能力。

（3）课程目标的达成度。

2. 评价主体

实行学校评价、教师自我评价、学生评价三位合一的评价方式。

3. 评价方法

（1）教师自我评价：学期、学年总结；教学反思等。

(2) 学校考核小组考核：依据学校《教学质量管理条例》等规章制度，对教师的教育教学作全面的评价考核，对优秀教师给予表彰奖励。

(3) 他评：评价者可以是同伴、家长、学生以及上级主管部门。采取的方式：座谈、问卷调查、个别访谈、观摩活动、教学研讨等。

七、课程管理与保障

(一) 加强校本培训，提高课程意识

1. 专题培训，提高认识。为了提高教师的课程实施能力，拓宽教师的视野，学校以专家讲座和校本培训的形式，定期对教师进行与课程实施相关的专题培训，如指导教师制定学科课程计划、课堂教学环节的设计等等，帮助教师获取课程实施的理论支撑，使教师在具体的实践中不断提高对学校课程的认识，在实践中总结经验，形成能力。

2. 自主学习，提升能力。通过校本自主学习形式以及阅读书籍、教研组学习、讨论等形式，鼓励教师自主学习，加强教师间的交流和学习，提升教师的自身素养和课程实施创新的能力。

3. 内外合作，提优师资。不断完善师资培训体系，通过教师进修培训，聘请专家来校指导，与弘文教育集团内各学校进行专题合作交流等形式，与临港世外合作共建“名师工作室”工程，给教师搭建一个教育教学的平台，鼓励教师针对教学实践中的问题开展教学研究，重视不同学科教师的交流与研讨，建设有利于教师创造性实施课程的环境，使课程的实施过程成为教师专业成长的过程，逐步提升各课程的师资水平，确保学生个体发展的需要。

4. 加强教学研究，促进教师专业成长。以区教学节为平台，鼓励教师认真钻研教材，仔细研究学生，切实为提高学校教学质量，充分

挖掘学校内部资源，促使教师养成一种善学习、善反思、善总结、善创新的习惯。

（二）建立课程管理组织系统

学校成立由校长担任组长的课程和教学的领导小组，及时研究、引领、指导、调控和改进学校课程建设和实施工作。各教研组具体负责课程实施和管理以及校本课程的开发，发动全组教师一起进行研究，总结交流经验，发现问题及时解决。

组织机构

附：课程领导小组名单

组 长：陆叶青

副组长：赵 静

组员：宋建国、吴晓栋、潘志荣、潘亚明、吴忠标

（三）建章立制，保障课程实施质量

加强现代学校管理制度建设，建立一套完整规范的质量管理制度，以保障学校长效常态管理。规范管理制度，明确质量目标，工作职责，全程质量监控，有效控制管理过程，做到凡事有人负责、有章可循、有据可查、有人监督，规范各部门各环节的管理协调，构筑起现代学校制度。主要保障措施如下：

1. 完善课程管理制度，保障课程顺利推进。（1）完善基础型课程管理制度。进一步完善基础型课程的校本化制度；基础型课程的教学质量评价反馈制度；对学生在基础型课程中的学业表现实施多元评价制度等，有效地保障课程教学质量。（2）完善拓展型、探究型课程管理制度。对课程与教材的设置、开发、选科、考核、评价等进行具体规定。满足学生的个性发展与不同需求，促进教师队伍的专业成长。

2. 进一步完善教师岗位责任制。建立教师评价制度和自我激励和自我发展的机制，以此不断提高教师的业务水平和师德修养，促进教师队伍长期、稳定的发展，并努力培养一批学科带头人和中青年骨干教师。

3. 进一步提高队伍管理建设。创建一支有能力、有思想、有奉献，团结高效的管理干部队伍，凝聚团队力量，创造性实施有效管理。

4. 不断建立健全教学常规管理制度。建立由师德、专业知识、专业能力、业绩等要素构成的重业绩、重质量的教师评价体系，完善教师考评及奖惩制度。建立教育学校内督导机制，完善教育质量保障体系，不断促进教育质量的提高。

5. 逐步优化激励机制。贯彻“按劳分配、效率优先、公平公正、和谐共建”的分配原则，切实建立重能力、重实绩、重贡献的分配激励机制。

6. 改进教师考核与评价制度。在原有的实绩考核、学生评价、家长评价的基础上加上综合评价，做到评价与奖励、评价与任用相结合。用评价来促进、激励教师水平的整体提高。

7. 进一步完善学生管理的各项规章制度。促进学生的自我管理，在课程改革中充分发挥学生的主体作用，提高学生的主体意识，以保证课程改革的最终实现。

2023 年 9 月修订